

Hammaskivi

- Hammaskivi on kovaa likaa, jossa on paljon bakteereita.
- Hammaskiven oireita ovat pahanhajuinen hengitys ja verenvuoto ikenistä.
- Jos hammaskiveä ei poisteta, voi seurata sairaus jossa hampaat irtoavat.

Hampaiden tarkastus

- Sinä et voi tietää, onko hampaasi terveet.
- Siksi on tärkeää käydä säännöllisesti hammas-tarkastuksessa.
- Aika hammashoitoon pitää varata itse.
- Koululaiset saavat ajan tarkastukseen kirjeellä kotiin.



Plaque dentaire

- La plaque dentaire est un amas de saletés solide qui contient beaucoup de bactéries.
- Les symptômes de la plaque dentaire sont une mauvaise haleine et le saignement des gencives.
- Si la plaque dentaire n'est pas enlevée, vous pouvez contracter une maladie qui fera tomber vos dents.

Examen des dents

- Vous ne pouvez pas savoir si vos dents sont saines ou non.
- C'est la raison pour laquelle vous devez régulièrement vous rendre à un examen dentaire.
- Vous devez vous-même prendre rendez-vous pour vos soins dentaires.
- Les écoliers sont convoqués chez le dentiste par un courrier envoyé à leur adresse.



Päivystysajat arkisin klo 14–21 ja la–su klo 8–21
puh. 09 310 49999

- Ajanvarauksessa vastaa automaatti, joka tallentaa puhelinnumerosi.
- Jos et ymmärrä mitä automaatti sanoo, odota että puhelu loppuu. Hammashoitaja soittaa sinulle takaisin samana päivänä.
- Alle 18-vuotiaiden hammashoito on ilmaista.

www.hel.fi/suunte

www.hel.fi/hammashoito/asiointi

Facebook: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

Youtube: Soins bucco-dentaires de la Ville d'Helsinki
(Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto)

www.hel.fi



Heures de permanence en semaine de 14 h à 21 h et
sam-dim de 8 h à 21 h t. 09 310 49999

- Un automate répond à votre appel et enregistre votre numéro de téléphone.
- Si vous ne comprenez pas ce que l'automate dit, attendez jusqu'à ce que l'appel se termine.
- L'assistante dentaire vous rappellera dans la même journée.
- Les soins dentaires sont gratuits pour les mineurs de moins de 18 ans.

Helsinki

Helsingin kaupungin suun terveydenhoito

Kuva: Virpi Velin • Tahto: Innocorp Oy • Paino: Next Print Oy 2018



Soins bucco-dentaires de
la Ville d'Helsinki

Hoida hampaat itse

- Puhdas hammas pysyy terveenä.
- Pese hampaat puhtaaksi kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla ja hammastahnalla.
- 0–6-vuotiaille lapsille käytetään lasten hammastahnaa.
- Auta alle 10-vuotiasta lasta hampaiden pesussa.
- Hammashoitolassa opetetaan hampaiden puhdistus.

Syötkö liian usein?

- Hampaat kestävät noin 5–6 ruokailua päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).
- Vain pienet vauvat tarvitsevat ruokaa useammin.
- Juo janoon vettä, se on terveellistä.
- Limonadit, mehut, karkit ja keksit ovat huonoja hampaille.
- Runsas sokerin käyttö voi rikkoa maitohampaat jo muutamassa kuukaudessa.
- Älä koskaan laita lapsen tuttipulloon mehua!
- Lopeta tutin ja tuttipullon käyttö 1–2-vuotiaana.
- Ksylitolipastillit ja ksylitolipurukumit ovat hyväksi hampaille.



Soignez-vous les dents vous-même

- Une dent propre reste saine.
- Lavez-vous les dents deux fois par jour avec une brosse et du dentifrice.
- Les enfants âgés de 0 à 6 ans doivent utiliser un dentifrice pour enfants.
- Aidez votre enfant âgé de moins de 10 ans à se laver les dents.
- Le cabinet dentaire apprend la bonne manière de se laver les dents.



Mangez-vous à des intervalles trop espacés ?

- Les dents supportent env. 5-6 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner et collation du soir)
- Seuls les petits bébés ont besoin de nourriture plus souvent.
- Si vous avez soif, buvez de l'eau, c'est bon pour la santé.
- Les limonades, jus de fruit, bonbons et petits gâteaux sont néfastes pour les dents.
- Une consommation trop élevée de sucres peut abîmer les dents déjà en quelques mois.
- Ne mettez jamais de jus de fruit dans le biberon de bébé !
- J'ai arrêté l'utilisation de la sucette et du biberon à l'âge de 1-2 ans.
- Les pastilles et chewing-gum au xylitol sont bénéfiques pour les dents.

Reikä hampaassa?

- Hampaiden pinnalle tarttuu bakteereita.
- Bakteerit aiheuttavat reikiä ja tulehduksia.
- Hampaiden bakteerit pääsevät veren mukana sydämeen ja muualle elimistöön, siksi suun ja hampaiden terveys vaikuttaa koko terveyteen.
- Hampaassa oleva reikä täytyy korjata.
- Kipeä hammas täytyy hoitaa nopeasti.

Ientulehdus

- Jos ikenestä vuotaa verta, kun harjaat hampaita, sinulla on ientulehdus.
- Ientulehdus parantuu kun harjaat hampaat puhtaaksi aamulla ja illalla.
- Puhdista myös hampaiden välit joka päivä.



Une carie ?

- Les bactéries se fixent sur la surface de la dent.
- Les bactéries causent des caries et des infections.
- Les bactéries des dents passent dans le cœur et ailleurs dans l'organisme par le biais du sang, c'est la raison pour laquelle la santé des dents se reflète sur la santé générale.
- Les caries doivent être soignées.
- Une dent qui fait mal doit être soignée à temps.
- Prenez rendez-vous !

Gingivite

- Si vos gencives saignent lorsque vous vous brossez les dents, vous avez une gingivite.
- La gingivite passe lorsque vous vous brossez les dents le matin et le soir.
- Nettoyez aussi les espaces entre les dents chaque jour.